24.047 Šalát z čínskej kapusty s pórom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
čínska kapusta	3,50	3,15	5,00	4,50	5,00	4,50	7,00	6,30
pór	1,60	1,28	2,00	1,60	2,00	1,60	3,00	2,40
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,25	0,25	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50
citróny	0,10	0,03	0,15	0,05	0,15	0,05	0,20	0,06
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	50		65		65		95	

Receptúra

Výrobný postup

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Pridáme očistený, na jemno pokrájaný pór , cukor, citrónovú šťavu, olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	113	27	0,66	0,6	0,3	4,1	0,9	25,1	0,6	0,02	0,0	0,0	14,7	0,0
B	158	38	0,90	1,2	0,6	5,2	1,2	33,9	0,8	0,02	0,0	0,0	20,4	0,0
C	158	38	0,90	1,2	0,6	5,2	1,2	33,9	0,8	0,02	0,0	0,0	20,4	0,0
D	241	58	1,29	1,8	0,9	8,2	1,7	49,1	1,2	0,04	0,0	0,0	29,0	0,0